



Konflikte sicher meistern

Selbstbehauptung Wie reagiere ich auf Anmache und Belästigung? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahr? Der Ernstfall kann geprobt werden – in Kursen privater Anbieter und der Polizei.

Vergleichsweise wenige Menschen haben Kriminalität am eigenen Leib erfahren. Angst, Opfer einer Straftat zu werden oder sich bei Gefahr falsch zu verhalten, haben jedoch viele. Diese Ängste und das Grundbedürfnis nach Sicherheit machen sich Anbieter von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings zunutze.

„Überfall in der U-Bahn, Handtaschenraub, Übergriff nach Discobesuch – Schlagzeilen wie diese liest man fast täglich in der Zeitung. Wer sich in der Konfrontation mit Aggression und Gewalt richtig verhält, signalisiert: Ich stehe als Opfer nicht zur Verfügung. Dazu gehört auch, vorzubeugen und gefährliche Situationen zu vermeiden“, schreibt zum Beispiel der Berliner Anbieter Dolife auf seiner Internetseite.

„Erfahren Sie, wie einfach es sein kann, als Frau einen Angreifer in seine Schranken zu weisen“, wirbt das Defending-Team aus Hamburg. „Mutige, starke und

selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten vor Gewalttaten geschützt“, heißt es bei Sicher-Stark mit Sitz in Euskirchen.

Das Spektrum der Kursangebote reicht von Kinder- und Jugendtrainings über Frauenkurse bis zu Seniorenseminaren. Außerdem gibt es Schulungen für spezielle Berufsgruppen, zum Beispiel Fahrkartenkontrolleure oder Taxifahrer, sowie Firmen- und Behördenprogramme. Am besten

laufen allerdings bei allen kommerziellen Anbietern die Kinderkurse.

Vor allem Kurse für Kinder gefragt

Smart-Team kümmert sich schon um Kindergartenknirpse ab vier, Sicher-Stark hat sich auf Grundschüler spezialisiert, das Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konfliktraining (I-GSK) setzt auf Eltern-Kind-Seminare und selbst ParaVida Sicherheitsschulung, die vor zehn Jahren mit einem Konzept zum Sicherheitstraining von Frauen startete,

bietet inzwischen überwiegend Konflikt- und Selbstbehauptungskurse für Kinder und Jugendliche an.

Typische Konfliktsituationen, die in den Seminaren zur Sprache kommen und häufig in Rollenspielen thematisiert werden, sind „Grenzüberschreitungen“, so der Sozialpädagoge Jürgen Fais, einer der Mitbegründer von ParaVida in Köln: „Mir kommt jemand zu nah mit dem, was er fordert, und sei es nur mein Bleistift, zum Beispiel in der Schule. Oder jemand kommt mir körperlich zu nah, etwa in der U-Bahn oder auf der Straße.“ Kinder lernen, darauf zu reagieren, nein zu sagen, wegzulaufen oder Hilfe zu holen.

Das Sicherheitstraining („Zivilcourage-Seminar“) von Dolife, Berlin, richtet sich an alle Altersgruppen, vom 14-jährigen Jugendlichen bis zur 70-jährigen Großmutter. Zwei Trainer, einer von der Polizei, vermitteln den Kursteilnehmern, wie sie in Konfliktsituationen „zum Schutz des eigenen Lebens ohne Selbst- und Fremdgefährdung“ reagieren können. „Man kann ein einfaches Verhaltensprinzip ▶

Auf Grenzüberschreitungen angemessen reagieren.



Wichtig: Nicht provozieren und nicht provozieren lassen. Schon vor einer körperlichen Auseinandersetzung fängt der Konflikt an. Deshalb sollte man die Wahrnehmung für Gefahrensituationen schulen, ihnen aus dem Weg gehen oder Öffentlichkeit herstellen, zum Beispiel andere um Hilfe bitten.

Bücher

► Ursula Fassbender/Holger Schumacher: **Starke Kinder wehren sich.** Kösel-Verlag, München 2004. 16,95 Euro.

► Sascha Krefft: **Austeilen oder einstecken? Wie man mit Gewalt auch anders umgehen kann.** Kösel-Verlag, München 2002. 10,00 Euro.

► Zahlreiche **kostenlose Broschüren** gibt es bei den örtlichen (kriminal)polizeilichen Beratungsstellen, zum Beispiel „So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt“ oder „So schützen Sie sich im Alter“.

auf verschiedene Situationen übertragen“, so der Pädagoge Stefan Boehm von Dolife. „Ein Konflikt fängt nämlich vor einer körperlichen Auseinandersetzung an.“ Deshalb sollte man vor allem die Wahrnehmung für Gefahrensituationen schulen, ihnen entweder aus dem Weg gehen oder auch Öffentlichkeit herstellen, zum Beispiel laut schreien oder andere Personen um Hilfe bitten. Außerdem: Nicht provozieren und nicht provozieren lassen. Körperliche Selbstverteidigung gehört bei Dolife nicht zum Seminar. Wer Interesse daran hat, sollte zusätzlich trainieren, sagt Stefan Boehm, am besten regelmäßig.

Sich zur Wehr setzen lernen

Auch andere Kursanbieter setzen darauf, sich in erster Linie durch Sprache und Körpersprache zur Wehr zu setzen. Aber auch Selbstverteidigungstechniken stehen auf dem Programm, sogar für Kinder. „Allerdings nur als letztes Mittel“, so der ehemalige Polizist und Gründer von Wo-De Sicherheitsschulungen, Holger Schumacher. „Viel wichtiger ist aber zum Beispiel, dass Eltern gemeinsam mit ihren Kindern überlegen, wo sie auf dem Schulweg Hilfe bekommen können.“

Kinderkurse finden meist in der Schule oder im Kindergarten statt, Kurse für Jugendliche und Erwachsene oft in Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen

wie der Arbeiterwohlfahrt oder Volkshochschulen. In der Regel wird ein Kurs erst auf Anfrage organisiert, manchmal müssen Interessenten sich sogar selbst um einen Raum kümmern. Die Kursgröße variiert sehr stark von Anbieter zu Anbieter. Mal ist ein einziger Kursleiter für 20 bis 30 Kinder zuständig, mal kümmern sich zwei Trainer um 12 Kursteilnehmer. Drei- oder vierstündige „Schnupperangebote“ kosten um 25 oder 30 Euro pro Person. Die Teilnahme an einem mehrtägigen Seminar kann um die 100 Euro kosten.

Kostenlose Kriminalprävention

Es gibt aber auch kostenlose Informationen zu Kriminalität und persönlicher Sicherheit. Denn auch die Polizei ist nicht untätig. Seit Mitte der neunziger Jahre bemüht sie sich verstärkt um Aufklärung, Prävention und Bürgernähe. Im „Programm polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK)“ treffen die Vorbeugungsspezialisten der Polizei regelmäßig zusammen und bestimmen Schwerpunkte der Präventionstätigkeit. Welche Aktivitäten dann vor Ort stattfinden, zum Beispiel persönliche

Beratung der Bürger oder Sicherheitstraining, regelt jedes Bundesland eigenständig, manchmal sogar jede Kommune.

Ausführliche Hintergrundinformationen zu häufigen Delikten und Tipps, wie man Kriminalität am besten begegnet, gibt es auf den Internetseiten des ProPK

unter www.polizei-beratung.de. Die Themenpalette reicht von Drogen, Sexualdelikten, Diebstahl, Einbruch, Gewalt, Raub, Betrug und Jugendkriminalität bis hin zu Gefahren im Internet. Wer keinen Internetanschluss hat, erhält Faltblätter und Broschüren in den lokalen polizeilichen Beratungsstellen.

Die Präventionsspezialisten der Polizei empfehlen übrigens durchaus die Teilnahme an Selbstbehauptungskursen, besonders Jugendlichen, Frauen und Senioren. In einigen Bundesländern bietet die Polizei solche Kurse auch direkt an. Seit zehn Jahren gibt es zum Beispiel in Nordrhein-Westfalen ein einheitliches Konzept für Mädchen- und Frauentrainings. Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit den örtlichen Kommissariaten „Vorbeugung“ der Polizei in Schulen, Jugendeinrichtungen und Volkshochschulen durchgeführt. Eines der Kursziele ist, „Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz und Stärke zu entwickeln“.

Deeskalation oberstes Prinzip

In Berlin bietet das Landeskriminalamt dreistündige Informationsveranstaltungen mit praktischen Übungen und Rollenspielen an. Das größte Interesse findet ein Seminar über Umgang mit Aggression und Gewalt im öffentlichen Raum. Die Polizei will den Teilnehmern Strategien zur Deeskalation und zum gewaltfreien Verhalten in Konflikt- und Bedrohungssituationen vermitteln. Auch an Schulen finden regelmäßig Vorträge statt. „Haupt-

Selbstverteidigungstechniken als letztes Mittel.

opfergruppe – und auch Tätergruppe – sind nämlich junge Männer zwischen 15 und 25 Jahren“, erklärt Kriminalhauptkommissar Georg von Strünck vom Anti-Gewalt-Projekt. Häufige Delikte: Jacke oder Handy „abziehen“. Die Berliner Präventionspezialisten gehen seit neuestem auch in Kindergärten. Mithilfe von Puppenspielen und Theaterstücken wollen sie die Kleinen auf selbstsicheres Verhalten in kritischen Situationen vorbereiten.

Einen geeigneten Kurs finden

Doch Personal und Mittel der Polizei sind begrenzt. Wer sich intensiver mit der Möglichkeit krimineller Übergriffe auseinandersetzen und geeignete Reaktions- und Verhaltensweisen einüben will, kann dies in einem Kurs, der über einen längeren Zeitraum stattfindet. Neben Sportvereinen und Volkshochschulen sind es eben meist kommerzielle Anbieter, die solche Kurse veranstalten. Großes Problem: Es gibt keine verbindlichen Qualitätsstan-

Trainerteams von Polizisten und Sozialpädagogen.

dards für die Angebote und die Ausbildung der Kursleiter und Trainer. Dr. Kai Jonas von der Universität Jena warnt: „Die meisten Kurse werden schon eine Wirkung haben, man weiß aber nicht, welche.“ Der Sozialpsychologe hat Zivilcouragetrainings wissenschaftlich bewertet. Er empfiehlt, auf psychologisch und pädagogisch geschulte Fachkräfte zu achten und möglichst viel über die genauen Inhalte herauszufinden: „Kann ich dort Verhaltenskompetenzen erlernen, die ich noch nicht kenne?“

Das Landeskriminalamt Niedersachsen hat jetzt Standards für Polizeikurse veröffentlicht. Schwerpunkt des Trainings soll die Selbstbehauptung sein. „Sie geht viel weiter als Selbstverteidigung und fängt viel früher an“, so Susanne Paul vom Dezernat Prävention und Jugendsachen. „Die Kurse sollen Mut machen, nicht Ängste produzieren.“ Empfohlen werden Trainerteams von Polizisten und Sozialpädagogen, weibliche Fachkräfte für Mädchen- und Frauenkurse, männliche

Trainer für Jungenkurse, eine qualifizierte Ausbildung für die Anleitung von Rollenspielen. Die Polizei empfiehlt ein Training frühestens ab acht Jahren. „Jüngere Kinder“, so Susanne Paul, „lernen am besten durch vertraute Bezugspersonen, die ihnen etwas vorleben.“

Adressen

► Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart
Telefon: 07 11/54 01 20 62
Internet: www.polizei-beratung.de

► Initiative Schutz vor Kriminalität

Otto-Braun-Str. 27, 10178 Berlin
Telefon: 0 30/7 44 74 91
Internet: www.isvk.de

► Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz

Mühlendamm 3, 10178 Berlin
Telefon: 030/40 04 03 00
Internet: www.bag-jugendschutz.de

► **Weißer Ring**, Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer, Weberstr. 16, 55130 Mainz, Info-Telefon und Opfer-Notruf: 0 180 3/34 34 34
Internet: www.weisser-ring.de

► **Kriminalpolizeiliche Beratungsstellen**: Auf jeder Polizeidienststelle erfahren Sie, wo die nächstgelegene Beratungsstelle ist.

KURSANGEBOTE

Orientierung bei der Suche nach Qualität

Es gibt keine Zertifizierung für Selbstbehauptungskurse. Informieren Sie sich gründlich, bevor Sie sich für ein Angebot entscheiden.

Bei einer Internetrecherche mit den Suchbegriffen „Selbstbehauptungskurse“ und „Sicherheitsschulung“ fanden wir folgende Anbieter, die überwiegend regional, manchmal aber auch bundesweit arbeiten:

Hamburg: www.defending-team.com, Tel. 0 40/64 42 84 11, www.smart-team.de, Tel. 0 40/88 17 47 93, www.wo-de.de, Tel. 0 41 54/9 94 90 11

Holdorf: www.i-gsk.de, Tel. 0 54 94/98 09 42

Berlin: www.dolife.de, Tel. 0 30/80 96 29 37

Köln: www.paravida.de, Tel. 02 21/41 92 45

Euskirchen: www.sicher-stark.de, Tel. 0 180 5/5 50 13 33

Wiesbaden: www.vaust.org, Tel. 06 11/89 05 98 74

Regensburg: www.temprament-event.de, Tel. 09 41/7 52 28

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Da wir keinen Test gemacht

haben, können wir die Qualität des Angebots nicht beurteilen. Allgemein gültige Qualitätsstandards oder eine Zertifizierung für Selbstbehauptungskurse gibt es nicht. Ein **Faltblatt** des Landeskriminalamts Nordrhein-Westfalen gibt Eltern Tipps, wie sie die Qualität von Sicherheitstrainings besser einschätzen können: www.lka.nrw.de/kindessmiss/flyer23_03.pdf oder bei der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz, Poststr. 15–23, 50676 Köln. Das Landeskriminalamt Niedersachsen hat **Standards** verfasst für polizeiliche Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings, abzurufen unter www.lka.niedersachsen.de/praevention. Sie können als Orientierung für die Qualität privater Kursanbieter dienen.

Informationen über lokale Kursangebote erhalten Sie zum Beispiel auch bei der Polizei, Landessportverbänden, Wohlfahrtsverbänden, Volkshochschulen, Jugendämtern und Frauenberatungsstellen.



GEWALT: In Konflikt- und Bedrohungssituationen Eskalation von Gewalt vermeiden.